

Programa alargado de Educação Alimentar e Nutricional



Expanded Food and Nutrition Education Program
 EFNEP: Programa Alargado de Educação Alimentar e Nutricional

Name Nome _____

Street Rua _____

City Cidade _____

Zip Código postal _____

Phone Telefone _____

Email Correio eletrônico (email) _____

Age Idade _____ **Check one:** Escolha um: **Female** Feminino ☐ **Male** Masculino ☐

If female: Se Feminino:

Pregnant? Gravida? YES Sim ☐ NO Não ☐

Breastfeeding? Amamentar? YES Sim ☐ NO Não ☐

Programs that you and your family participate in (check all that apply):

Programas em que você e sua família participam (escolha todos que se aplicam):

- | | |
|--|--|
| ☐ Free or reduced school lunch or breakfast
grátis ou com desconto | Almoço ou café da manhã (Mata bichos) |
| ☐ FDPIR (Food Distribution Indian Reservations)
Alimentar) | FDPIR (Reservas Indígenas de Distribuição |
| ☐ SNAP (Food Stamps) | SNAP (Food Stamps) |
| ☐ Head Start (CPCD) | Head Start (CPCD) |
| ☐ TANF (Temporary Assistance for Needy families)
Carentes) | TANF (Assistência Temporária para Famílias |
| ☐ TEFAP (Commodities) | TEFAP (Commodities) |
| ☐ WIC | WIC |
| ☐ Other | Outros |

Do you take nutritional supplements (vitamins, herbs)? Será que toma suplementos
 nutricionais (vitaminas, ervas)?

- ☐ Yes Sim
- ☐ No Não

How much money did you spend on food last month (money plus SNAP) \$_____.
No mês passado, quanto dinheiro que gastaste na comida (dinheiro mais SNAP)? \$_____.

How much moderate physical activity do you get on an average day? Quanta atividade física moderada que recebe em um dia normal?

- ☐ Less than 30 minutes Menos de 30 minutes por dia
☐ 30 to 60 minutes 30 a 60 minutes por dia
☐ More than 60 minutes Mais de 60 minutes por dia

For Educator's use only:

Educator Name: _____	Participant Exit Date: _____
Participant ID (provided by state office) _____	County: _____
Number of Lessons: _____	Termination Reason:
Number of Teaching Visits (sessions): _____	☐ Returned to School ☐ Lost Interest
Number of Hours: _____	☐ Took Job ☐ Other Obligations
Lesson Type: ☐ Group ☐ Individual ☐ Both	☐ Family Concern ☐ Lost Contact with Client
Comments: _____	☐ Staff Vacancy ☐ Other _____
_____	☐ Moved

NOME

DADOS

Questionário para Adultos

Por favor, marque a resposta que **melhor** descreve como **normalmente** você faz as coisas.

1. Quantas vezes por dia você come fruta?

Exemplos de frutas são maçãs, bananas, laranjas, uvas, passas, melão e bagas. Incluir fruta fresca, congelada, seca ou enlatada. *Não inclua sumo.*

- ☐ Eu raramente como fruta
- ☐ Menos de 1 vez por dia (um par de vezes por semana)
- ☐ 1 vez por dia
- ☐ 2 vezes ao dia
- ☐ 3 vezes por dia
- ☐ 4 ou mais vezes por dia

2. Quantas vezes por dia você come vegetais?

Exemplos de vegetais são salada verde, milho, feijão verde, cenouras, batatas, verduras e abóboras. Incluir vegetais frescos, enlatados e congelados. *Não inclua batatas fritas, chips de batata ou arroz.*

- ☐ Raramente como vegetais.
- ☐ Menos de 1 vez por dia (um par de vezes por semana)
- ☐ 1 vez por dia
- ☐ 2 vezes ao dia
- ☐ 3 vezes por dia
- ☐ 4 ou mais vezes por dia

3. Quantos tipos diferentes de vegetais costuma comer por dia?

- ☐ Raramente como vegetais
- ☐ 1 tipo por dia.
- ☐ 2 tipos por dia
- ☐ 3 tipos por dia
- ☐ 4 ou mais tipos por dia

4. Quantas vezes por dia você bebe leite ou leite de soja?

Não inclua leite de amêndoa ou leite de coco, nem leite com cereais.

- ☐ Eu não bebo leite
- ☐ eu raramente bebo leite
- ☐ 1 vez por dia
- ☐ 2 vezes por dia
- ☐ 3 ou mais vezes por dia

5. Na última semana, quantos dias você comeu vegetais vermelhos e laranjas?

Exemplos de vegetais vermelhos ou laranjas são tomates, pimentos vermelhos, cenouras, batata-doce, abóbora de inverno e abóbora.

- ☐ Não comia vegetais vermelhos ou laranjas
- ☐ 1 dia por semana.
- ☐ 2 dias por semana
- ☐ 4 dias por semana
- ☐ 5 dias por semana
- ☐ 5 dias por semana
- ☐ 6-7 dias por semana

Vire a página para continuar ➡

maio de

6. Na última semana, quantos dias você comeu vegetais verdes escuros?

Exemplos de vegetais verdes escuros são brócolos, espinafres, alface verde escura, nabo verde ou mostarda.

- ☐ Não comia vegetais verdes
- ☐ 1 dia por semana.
- ☐ 2 dias por semana
- ☐ 3 dias por semana
- ☐ 4 dias por semana
- ☐ 5 dias por semana
- ☐ 6-7 dias por semana

7. Na última semana, quantos dias você comeu feijão e ervilhas?

Exemplos de feijão e ervilhas incluem feijão pinto, feijão preto, feijão marinho, feijão chili, feijão frito, porco e feijão, sopa de feijão, feijão, grão-de-bico, ervilhas partidas e ervilhas de olhos pretos. Inclua feijão de lata ou cozido a seco.

- ☐ Não comia feijão e ervilhas
- ☐ 1 dia por semana.
- ☐ 2 dias por semana
- ☐ 3 dias por semana
- ☐ 4 dias por semana
- ☐ 5 dias por semana
- ☐ 6-7 dias por semana

8. Na última semana, quantos dias comeu iogurte ou bebeu batidos com iogurte?

- ☐ Não comia iogurte
- ☐ 1 dia por semana.
- ☐ 2 dias por semana
- ☐ 3 dias por semana
- ☐ 4 dias por semana
- ☐ 5 dias por semana
- ☐ 6-7 dias por semana

9. Na última semana, quantos dias você comeu cereais com leite?

- ☐ Não comia cereais com leite
- ☐ 1 dia por semana.
- ☐ 2 dias por semana
- ☐ 3 dias por semana
- ☐ 4 dias por semana
- ☐ 5 dias por semana
- ☐ 6-7 dias por semana

10. Quantos dias por semana você faz o jantar (a sua refeição principal) em casa?

- ☐ Raramente faço o jantar em casa
- ☐ 1 dia por semana.
- ☐ 2 dias por semana
- ☐ 3 dias por semana
- ☐ 4 dias por semana
- ☐ 5 dias por semana
- ☐ 6-7 dias por semana

11. Com que frequência você bebe refrigerantes normais (não dieta)?

- ☐ Nunca
- ☐ 1-3 vezes por semana
- ☐ 4-6 vezes por semana
- ☐ 1 vez por dia
- ☐ 2 vezes por dia
- ☐ 3 vezes por dia
- ☐ 4 ou mais vezes por dia

Vire a página para continuar ➡

12. Na semana passada, quantos dias fez exercício durante pelo menos 30 minutos?

Isto inclui coisas como correr, jogar futebol, e fazer aulas de fitness ou dança, ou vídeos de exercício. _ Estes 30 minutos podem ser todos de uma vez ou alguns minutos em uma vez. Não conte trabalhos domésticos, cuidando dos seus filhos, ou andar de um lugar para outro.

- ☐ 0 Dias
- ☐ 1 dia
- ☐ 2 Dias
- ☐ 3 Dias
- ☐ 4 Dias
- ☐ 5 Dias
- ☐ 6 Dias
- ☐ 7 Dias

13. Na semana passada, quantos dias fez exercícios para construir e fortalecer os músculos?

Isto inclui coisas como levantar pesos e fazer flexões, abdominais ou pranchas.

- ☐ 0 Dias
- ☐ 1 dia
- ☐ 2 Dias
- ☐ 3 Dias
- ☐ 4 Dias
- ☐ 5 Dias
- ☐ 6 Dias
- ☐ 7 Dias

14. Com que frequência faz pequenas alterações de propósito para ser mais ativo?

Isto inclui coisas como andar em vez de conduzir, sair do autocarro uma paragem mais cedo, fazer alguns minutos de exercício, ou andar por aí em vez de ficar sentado enquanto assiste tv.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Às vezes (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

15. Com que frequência lava as mãos com sabão e água corrente antes de preparar comida?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Às vezes (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

16. Depois de cortar carne crua ou frutos do mar, com que frequência lava todos os itens e superfícies que entraram em contacto com estes alimentos?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Às vezes (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

17. Com que frequência descongela os alimentos congelados no balcão ou na pia à temperatura ambiente?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Às vezes (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

Vire a página para continuar ➡

18. Com que frequência se usa um termómetro de carne para ver se a carne é cozida a uma temperatura segura?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Às vezes (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

19. Com que frequência compara os preços dos alimentos para economizar dinheiro?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Às vezes (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

20. Com que frequência planeja as suas refeições antes de fazer compras?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Às vezes (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

21. Com que frequência olha no frigorífico ou no armário para ver o que precisa antes de ir às compras?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Às vezes (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

22. Com que frequência faz uma lista antes de ir às compras?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Às vezes (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

23. Com que frequência usa cupões de comida para compras de comida?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Às vezes (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

24. Com que frequência utiliza um plano de gastos alimentares semanais ou mensais?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Sometime (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

25. Com que frequência orça dinheiro suficiente para compras de comida?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Às vezes (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

Vire a página para continuar ➡

maio de

26. Com que frequência verificas as ofertas de comidas antes de comprar?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Às vezes (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

27. Com que frequência verifica os artigos de comida à venda quando está na loja?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (cerca de 20% das vezes)
- ☐ Às vezes (cerca de 40% das vezes)
- ☐ Frequentemente (cerca de 60% das vezes)
- ☐ Normalmente (cerca de 80% das vezes)
- ☐ Sempre

A próxima secção tem declarações que as pessoas fizeram sobre a sua situação alimentar.

Escolha a resposta que melhor se adequa à sua situação alimentar nos últimos 30 dias.

28. A comida que comprei não durou, e não tinha dinheiro para conseguir mais.

- ☐ Muitas vezes verdade
- ☐ Às vezes verdade
- ☐ Nunca verdade
- ☐ Não sei

29. Não podia comer refeições equilibradas.

- ☐ Muitas vezes verdade
- ☐ Às vezes verdade
- ☐ Nunca verdade
- ☐ Não sei

30. Já cortou o tamanho das suas refeições ou faltou às refeições porque não havia dinheiro suficiente para a comida?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sei.



National Institute of Food and Agriculture
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

What did you have to eat and drink yesterday?

O quê que teve de comer e beber ontem?

Give as much detail as possible, more detail is better.

Dê o máximo de detalhes possível, mais detalhes são melhores.

	Food or Drink Item and How Prepared Alimento ou Bebida e como que foi preparado	How Much? Quanto?	Food or Drink Item and How Prepared Alimento ou Bebida e como que foi preparado	How Much? Quanto?
Morning Meal Refeição da manhã				
Snack Lanche				
Mid-day Meal Almoço				
Snack Lanche				
Evening Meal Jantar				
Snack Lanche				